POLAR EQUINE RCX3 GPS

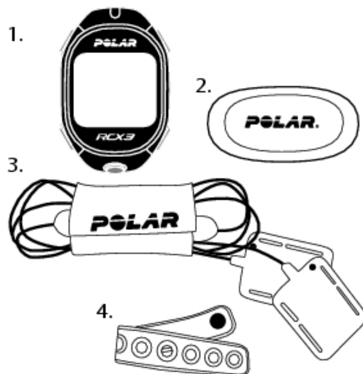
Démarrage rapide

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

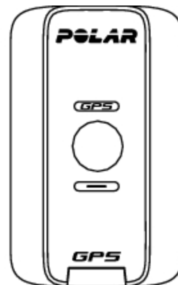
TABLE DES MATIÈRES

1. CONTENU DU KIT

1. **Le cardiofréquencemètre RCX3** reçoit, affiche et enregistre toutes les données mesurées par l'émetteur de fréquence cardiaque H2 et le capteur G5 GPS.
2. **L'émetteur de fréquence cardiaque H2** mesure en temps réel la fréquence cardiaque du cheval, et envoie ces informations en continu et sans fil au cardio.
3. **La base d'électrode Equine** détecte le signal électrique de chaque battement de cœur. Elle comporte une poche destinée à l'émetteur de fréquence cardiaque H2 et deux électrodes. L'électrode positive est marquée d'un signe plus et l'électrode négative, d'un signe moins.
4. Deux **sangles en plastique** pour fixer la base d'électrode.



5. **Le capteur G5 GPS** mesure la vitesse et la distance en temps réel. Le manuel d'utilisation du capteur G5 GPS est disponible en téléchargement sur www.polar.com/support.
6. Grâce à l'unité de transfert de données **DataLink**, vous pouvez transférer toutes les données d'entraînement vers le service Web polarpersonaltrainer.com via le logiciel WebSync.





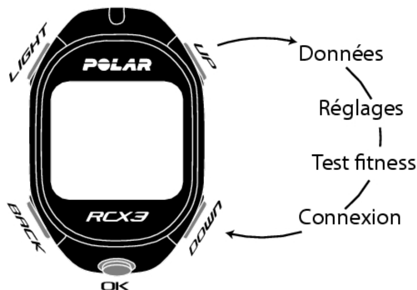


Le manuel d'utilisation en allemand, français, italien, espagnol, finnois et suédois est disponible en téléchargement sur www.polar.com/support.
Des didacticiels vidéo sont disponibles sur http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

2. FONCTIONS DES BOUTONS

LIGHT (LUMIÈRE)

- Allumer l'écran
- **Presser et maintenir enfoncé** pour accéder au **QUICK MENU (RACCOURCI)** : dans l'affichage horaire (pour verrouiller les boutons, configurer une alarme ou sélectionner le fuseau horaire) ou pendant l'entraînement (pour verrouiller les boutons, détecter un capteur, régler les sons d'entraînement ou configurer l'affichage des tours).



BACK
- Quitter le menu
- Revenir au niveau précédent
- Laisser les réglages à l'identique
- Annuler les sélections
- **Presser longuement** pour retourner au mode horaire depuis n'importe quel autre mode.

UP
- Se déplacer dans les listes de sélection
- Ajuster une valeur sélectionnée
- **Presser longuement** pour modifier la vue montre.

DOWN
- Se déplacer dans les listes de sélection
- Ajuster une valeur sélectionnée
- **Presser longuement** pour basculer entre Heure 1/Heure 2.

OK *(bouton rouge)*
- Confirmer les sélections
- Commencer une séance d'entraînement
- Réaliser un tour
- **Presser longuement** pour activer le verrouillage de zone en mode entraînement.

3. DÉMARRER LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Par défaut, le cardiofréquencemètre RC3X est éteint afin d'économiser la pile. Appuyez deux fois sur n'importe quel bouton pour l'activer.

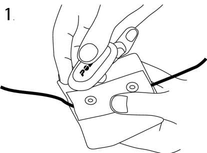
Sélectionnez la langue, puis appuyez sur OK pour confirmer. Personnalisez ensuite les réglages de base. Pour ajuster les données, utilisez le bouton UP ou DOWN, et acceptez via OK.



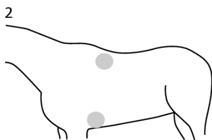
Vous devez entrer les réglages de base, même s'ils ne concernent pas le cheval. Sinon, le cardio RCX3 vous invitera à le faire avant chaque exercice.

1. **Heure** : Sélectionnez **12h** ou **24h**, et réglez l'heure locale.
2. **Date** : Entrez la date du jour.
3. **Unités** : Sélectionnez les unités du système métrique (kg/cm/km) ou du système anglo-saxon (lb/ft/mi).
4. **Poids** : Entrez votre poids.
5. **Taille** : Entrez votre taille.
6. **Date naiss.** : Entrez votre date de naissance.
7. **Sexe** : Sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.
8. Le message **Réglages OK ?** apparaît. Pour modifier les réglages, appuyez sur BACK jusqu'à revenir au réglage souhaité. Pour accepter les réglages, appuyez sur OK ; le cardio repasse en mode horaire.

4. FIXER LA BASE D'ÉLECTRODE



1. Fixez l'émetteur de fréquence cardiaque dans la poche de la base d'électrode. Refermez soigneusement la poche.

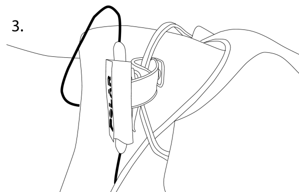


2. L'émetteur de fréquence cardiaque capte les minuscules impulsions électriques émises par le cœur. Pour que l'émetteur puisse lire correctement la fréquence cardiaque, assurez un bon contact entre les électrodes et la peau du cheval.
   Mouillez bien les électrodes et le crin du cheval à l'endroit où les électrodes viennent se positionner (voir l'illustration). Si votre cheval présente un crin long ou épais, vous pouvez le couper sur la zone concernée. Cela améliore grandement la qualité du signal de fréquence cardiaque.

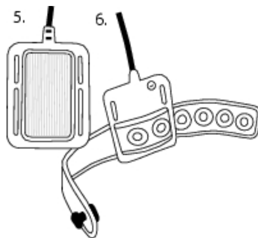


Afin d'optimiser le contact entre la peau du cheval et les électrodes, vous pouvez appliquer du gel de contact sur ces dernières. Ceci assure une meilleure détection de la fréquence cardiaque du cheval.

Reportez-vous aux illustrations de cette page et de la suivante.

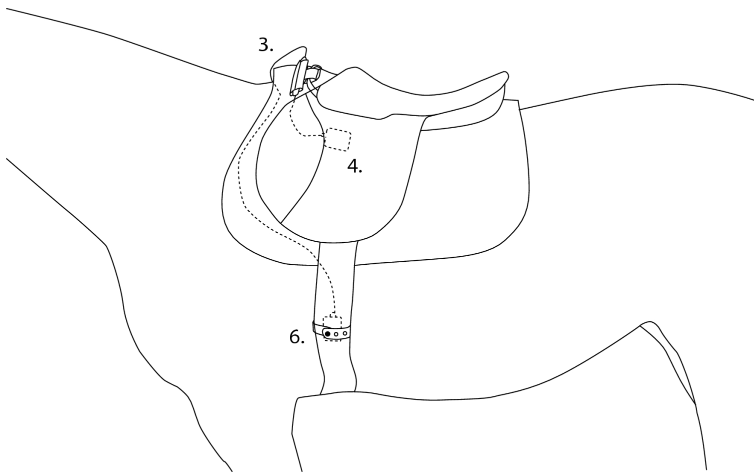


3. Fixez la poche à la selle avec l'une des sangles en plastique (3).
4. Placez l'électrode positive (câble court) sous la selle (4), sur le flanc gauche du cheval. Assurez-vous que la partie conductrice de l'électrode soit plaquée contre la peau du cheval (5). Le poids du cavalier maintiendra l'électrode en place.
5. Fixez l'électrode négative (câble long) sous la sangle de selle à l'aide d'une sangle en plastique (6), puis serrez la sangle de selle. Si nécessaire, vous pouvez placer une éponge mouillée entre l'électrode négative et la sangle de selle afin d'assurer un bon contact avec la peau.





Des didacticiels vidéo sont disponibles sur http://www.polar.com/en/polar_community/videos. Pour découvrir comment afficher la fréquence cardiaque du cheval et enregistrer une séance d'entraînement, consultez le manuel d'utilisation du cardiofréquencemètre. Le manuel d'utilisation est disponible en téléchargement sur www.polar.com/support.


3.
4.
6.

5. UTILISER LE CAPTEUR G5 GPS

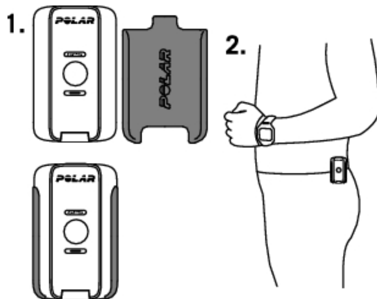


Pour des instructions complètes concernant l'utilisation du capteur Polar G5 GPS, téléchargez le manuel d'utilisation sur www.polar.com/support.

Utiliser le capteur Polar G5

1. Pour allumer le capteur G5, appuyez pendant une seconde sur le bouton marche/arrêt, puis relâchez. Les deux voyants clignotent à deux reprises en vert pour indiquer l'activation.
2. Le voyant de signal GPS clignote en rouge quand le G5 recherche des signaux de satellite. Pour détecter des signaux des satellites, vous devez vous trouver en extérieur et vous éloigner des arbres et des bâtiments trop élevés. Au démarrage et dans de bonnes conditions, l'acquisition des satellites peut durer entre 30 et 60 secondes. Le capteur G5 détecte les signaux plus rapidement si vous le maintenez immobile pendant la recherche.
3. Le voyant du signal GPS clignote en vert quand les signaux sont détectés et que votre position est déterminée. Votre capteur G5 est désormais prêt à l'emploi.
4. Pour éteindre le capteur G5, appuyez sur la touche d'allumage pendant une seconde. L'alimentation se coupe automatiquement si le capteur G5 n'a détecté aucun signal de satellite ou si la position ne change pas pendant 60 minutes.

Mettre en place le GPS Clip



1. Positionnez le capteur G5 avec le logo POLAR bien droit au-dessus du clip et bloquez-le en place (1).
2. Fixez le clip sur vos vêtements, par exemple à la taille ou sur la ceinture, du même côté du corps que le bras sur lequel vous portez votre cardio (2).



Assurez-vous que le clip est bien fixé afin d'empêcher sa chute accidentelle.

Placez le capteur G5 bien droit, logo POLAR dirigé vers le haut, afin d'obtenir un signal GPS aussi clair que possible.



Si vous fixez le capteur G5 dans le clip loin de votre corps, comme sur votre sac à dos, des ruptures de signaux peuvent survenir entre le cardio, le capteur G5 et la réception satellite. Les informations GPS associées aux données d'entraînement peuvent alors s'avérer inexactes.

3. Pour retirer le capteur G5 du clip (3) : Tenez le clip par les bords latéraux, logo POLAR face à vous. Sortez le capteur G5 du clip en le poussant avec l'autre main.

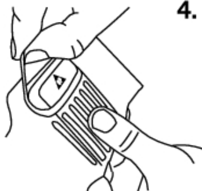




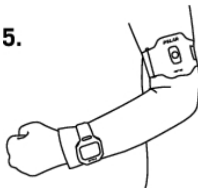
Vous pouvez aussi porter le capteur G5 GPS dans un brassard, disponible en tant qu'accessoire.

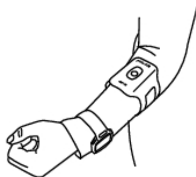
Mettre le brassard* en place

1. Glissez le capteur G5 dans la poche du brassard, port USB contre le fond de la poche. Vérifiez que les voyants et le bouton marche/arrêt sont visibles à travers la fenêtre.
2. Tirez le rebord supérieur de la poche par-dessus le capteur G5 (illustration 3). Le capteur G5 est correctement positionné lorsque le rebord supérieur de la poche recouvre son sommet (illustration 4).
3. Placez le capteur G5 et le cardio sur le même bras. Positionnez le brassard autour de votre biceps ou avant-bras, puis attachez-le (illustrations 5 et 6). Veillez à ce que le logo "POLAR" sur le brassard soit en position verticale.









*Le brassard n'est pas inclus dans le kit ; il est disponible en tant qu'accessoire.

6. ASSOCIER DES CAPTEURS AU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Si vous achetez un nouveau capteur Polar G5 GPS ou un nouvel émetteur de fréquence cardiaque, ou que vous souhaitez utiliser le capteur compris dans le kit vitesse Equine, vous devez l'associer à votre cardiofréquencemètre. Pour obtenir des instructions concernant l'association du capteur G5 GPS ou du capteur de vitesse W.I.N.D., reportez-vous au chapitre *Utiliser un nouvel accessoire* dans le manuel d'utilisation complet du cardio. Pour obtenir des instructions concernant l'association de l'émetteur de fréquence cardiaque, reportez-vous au chapitre *Utiliser un nouvel émetteur de fréquence cardiaque*.

Si vous avez acheté le capteur et le cardio ensemble, sous forme de kit, ils sont déjà associés. Dans ce cas, il ne vous reste qu'à activer le capteur dans votre cardio. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre *Réglages* du manuel d'utilisation.



Vous pouvez télécharger le manuel d'utilisation complet sur www.polar.com/support.

7. DÉMARRER L'ENREGISTREMENT DE L'EXERCICE

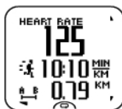


1. Commencez par appuyer sur OK. Le cardio passe en mode pré-entraînement et commence à rechercher les signaux provenant de capteurs.

   Si aucun signal n'est détecté, un triangle avec un point d'exclamation apparaît à l'écran. Une coche indique que le signal du capteur a été détecté.



2. Sélectionnez le profil sportif (**Course à pied**, **Cyclisme 1 (vélo 1)**, **Cyclisme 2 (vélo 2)** ou **Autre sport**) en parcourant la liste via UP/DOWN.
3. Une fois les signaux de tous les capteurs détectés, appuyez sur OK. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer la séance d'entraînement.



- Pour changer de vue d'entraînement, utilisez les boutons UP/DOWN.
- Pour accéder au **RACCOURCI**, appuyez sur le bouton LUMIÈRE pendant deux secondes.
- Pour en savoir plus sur les fonctions disponibles pendant l'entraînement, consultez le manuel d'utilisation complet disponible sur www.polar.com/support.

Pour interrompre temporairement la séance d'entraînement, appuyez sur BACK.

Pour reprendre l'enregistrement de la séance, appuyez sur OK.

Pour arrêter complètement l'enregistrement, appuyez à nouveau sur BACK.



Le message Pile capteur XX faible apparaît pendant l'entraînement si la pile de l'un des capteurs devient faible.

Pour voir les détails de la séance d'entraînement, sélectionnez **MENU** > **Données** > **Fichiers entr.**. Pour obtenir une analyse plus visuelle et détaillée, transférez les données vers le service Web polarpersonaltrainer.com à l'aide du logiciel WebSync.



Pour plus d'informations sur le transfert de données, consultez le manuel d'utilisation complet sur www.polar.fi/support ou l'aide en ligne de polarpersonaltrainer.com et WebSync.

8. RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

Relevés de fréquence cardiaque anormaux pendant l'exercice

- Vérifiez que les électrodes sont correctement positionnées et à l'endroit. Assurez-vous également que la sangle de selle soit suffisamment serrée.
- Veillez à bien humidifier le crin du cheval sous les électrodes.
- Si votre cheval présente un crin long ou épais, coupez-le à l'emplacement des électrodes.
- L'accumulation de sueur et de saleté peut gêner la mesure du signal émis par le cœur vers l'émetteur. Vérifiez si les électrodes ont besoin d'être nettoyées.
- Vérifiez que l'émetteur de fréquence cardiaque H2 est solidement fixé à la poche de la base d'électrode.
- Maintenez le cardio et l'émetteur de fréquence cardiaque H2 du même côté du cheval.
- Dans certains cas, (à environ 120 bpm), une double impulsion peut survenir à chaque battement de cœur (ondes R + T). Ce problème disparaît lorsque l'intensité augmente.
- Si vous avez effectué toutes les opérations indiquées ci-dessus et que la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas, la pile de votre émetteur de fréquence cardiaque H2 ou du cardio RCX3 est peut-être vide. Pour plus d'informations, téléchargez le manuel d'utilisation du produit en question sur www.polar.com/support.

9. INFORMATIONS IMPORTANTES

Entretien et maintenance

Suivez les instructions d'entretien afin de garantir des mesures fiables et d'optimiser la durée de vie de la base d'électrode et de l'émetteur de fréquence cardiaque. Les instructions suivantes vous aideront à vous acquitter des engagements au titre de la garantie.

Émetteur de fréquence cardiaque : Détachez l'émetteur de fréquence cardiaque de la ceinture après chaque utilisation et essuyez-le avec un chiffon doux. Au besoin, nettoyez l'émetteur de fréquence cardiaque avec une solution d'eau et de savon doux. N'utilisez jamais d'alcool ni de matériaux abrasifs (tels que de la laine d'acier ou des produits chimiques de nettoyage).

Base d'électrode : Rincez la base d'électrode à l'eau courante après chaque utilisation, puis suspendez-la pour la faire sécher. Au besoin, nettoyez délicatement les électrodes avec une solution d'eau et de savon doux. N'utilisez pas de savons hydratants, car ils peuvent laisser des résidus sur les électrodes. Vous ne devez pas faire tremper, repasser, nettoyer à sec ou javelliser la base d'électrode. N'étirez pas et ne courbez pas fortement les électrodes.

Laissez sécher et entreposez la base d'électrode et l'émetteur de fréquence cardiaque séparément afin d'optimiser la durée de vie de la pile de l'émetteur. Conservez l'émetteur de fréquence cardiaque dans un endroit frais et sec. Pour empêcher l'oxydation des contacts, n'entreposez pas l'émetteur de fréquence cardiaque mouillé dans un matériau non imperméable, tel qu'un sac de sport. N'exposez pas l'émetteur de fréquence cardiaque à la lumière directe du soleil pendant de longues périodes.

Capteur G5 GPS : Nettoyez-le régulièrement à l'eau savonneuse. Séchez-le uniquement avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques. Ne jamais mettre le capteur G5 dans un lave ou sèche-linge.

En raison de la nature textile du brassard, sa durée de vie peut ne pas correspondre à la

durée de vie du capteur G5. Suivre scrupuleusement les instructions pour maximiser la durée de vie. Ne nettoyer le brassard que si nécessaire. Nettoyer uniquement à la main. Ne pas utiliser de détergents chimiques à base de javel ou d'adoucissant. Ne pas nettoyer à sec. Ne pas passer au sèche-linge, ni repasser.

Sortir le G5 du brassard après utilisation. Conserver le capteur G5 et le brassard dans un endroit frais et sec. Ne pas le ranger dans un matériau humide et imperméable à l'air, comme un sac de sport. Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.



Les éléments du G5 sont magnétiques. Ils peuvent attirer des corps métalliques et leur champ magnétique peut interférer avec une boussole. Pour éviter toute interférence, il est recommandé de porter votre boussole sur un bras et votre capteur G5 avec le cardiofréquencemètre sur l'autre bras. Ne pas placer de cartes de crédit ou autre support de stockage magnétique près du capteur G5, car les informations stockées dessus risquent d'être effacées.

Service après-vente

Pendant les 12 mois de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle (autre que le remplacement de la pile). La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro. Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page www.polar.com/support et le site Web propre à chaque pays.

Garantie

Garantie internationale Polar pour les produits Equine

- Les produits Polar Equine sont conçus et fabriqués pour les sports équestres. Chaque produit est soumis à des tests rigoureux avant de quitter l'usine.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de douze (12) mois à partir de la date d'achat.
- Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !
- La garantie ne couvre pas la pile, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les produits ou pièces modifiés ou transformés, la ceinture à électrodes et la sangle pour émetteurs.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Pendant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par un Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.

Informations réglementaires disponibles à l'adresse www.polar.com/support.



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2002/96/CE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être éliminés séparément dans les pays de l'Union européenne.



Ce marquage indique que le produit est protégé contre les chocs électriques.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

Décharge de responsabilité

Veuillez noter que les présentes conditions de garantie s'appliquent aux produits Polar Equine au lieu de toute autre garantie Polar Electro, même si d'autres conditions peuvent figurer dans certaines documentations produit.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

